

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
17. November – 22. Dezember 2014
www.kochen-mit-klaus.de

**Männerstart in Ellerau,
mit Ziege, Ente, Kabeljau!**
17. November 2014

Panierte Ziegenkäsetaler mit Fenchelsalat

Kartoffelsuppe mit Petersilienwurzel-Chips

Gebratener Kabeljau mit Kakaobohnensplittern auf Wirsing-Pastinaken-Püree

Entenbrust mit Portweinsauce und Möhren

Süße Mini-Burger

Panierte Ziegenkäsetaler mit Fenchelsalat

(für 4 Portionen)

Fenchelsalat:

750 g Fenchelknollen

60 g Schalotten

Salz

2 Bio-Orangen

2 TL flüssiger Honig

3 EL Apfelessig

Pfeffer

4 EL Rapsöl

4 Stiele glatte Petersilie

Ziegenkäsetaler:

4 EL Mehl

2 Eier 6 EL Semelbrösel

2 TL getrocknete Kräuter der Provence

6 EL Öl

12 Ziegenkäsetaler (z.B. Picandou affine, a' 35 g ; kalt)



1. Für den Salat den Fenchel putzen und fein hobeln (den harten Strunk nicht verwenden). Schalotten fein hobeln. Fenchel und Schalotten in eine Schüssel geben, mit etwas Salz bestreuen und 2-3 Minuten mit den Händen kräftig durchkneten. Orangen waschen, trocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen und die Häute kräftig ausdrücken. Orangenfilets unter den Fenchel mischen.
2. Orangensaft und -schale mit Honig, Essig und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Rapsöl mit dem Schneebesen unterschlagen und mit Orangen und Fenchel mischen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und untermischen.
3. Für die Ziegenkäsetaler das Mehl auf einen Teller geben und die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, Semmelbrösel und Kräuter der Provence auf einem Teller mischen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Ziegenkäsetaler nacheinander in Mehl, Eiern und Bröseln panieren. Die Taler bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2 Minuten goldbraun braten und mit dem Fenchelsalat anrichten.

Kartoffelsuppe mit Petersilienwurzel-Chips

(für 4 Portionen)

250 g mitteldicke Petersilienwurzeln
3 EL Öl
200 g durchwachsener Speck
in ½ cm dicken Scheiben
180 g Möhren
250 g Knollensellerie
250 g Lauch
500 g mehlig kochende Kartoffeln
500 ml Rinderfond
½ TL Kümmelsaat
6-8 Stiele Majoran
2 frische Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer



1. Petersilienwurzeln putzen und schälen. Mit einem Sparschäler rundherum etwa 120 g Streifen abschälen, Wurzelreste beiseite legen. Streifen mit 1 EL Öl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der mittleren Schiene 25-35 Minuten goldbraun backen.
2. Speck in kleine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie schälen. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzelreste 1 cm groß würfeln. Lauch putzen, die weißen und hellgrünen Teile in 1 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Fond mit 800 ml Wasser aufkochen.
3. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen, Speckwürfel darin knusprig braten. Etwa die Hälfte der Würfel herausheben und auf Küchenpapier beiseite legen. Kümmel und Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Inzwischen die Majoranblättchen abzupfen und in kaltes Wasser legen. Majoranstiele und Lorbeerblätter mit Küchengarn zusammenbinden. Das Gemüse salzen und pfeffern. Kräuterbündel und das kochend-heiße- Fondwasser dazugeben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 30 Minuten kochen lassen.
4. Majoranblätter trocken tupfen, Majoran und Speck mischen. Kräuterbündel aus der Suppe nehmen und etwa die Hälfte der Suppe in einem separaten Topf mit einem Schneidstab fein pürieren. Wieder zur Suppe geben, abschmecken. Mit Majoran-Speck-Mischung und Petersilienwurzelstreifen anrichten.

Gebratener Kabeljau mit Kakaobohnensplittern auf Wirsing-Pastinaken-Püree

(für 4 Portionen)

Wirsing-Pastinaken-Püree:

850 g Wirsingkohl

Salz

300 g Pastinaken

50 g Schalotten

1 EL Öl

40 g Butter

200 ml Sahne

Piment de Espelette

½ TL Fleur de sel

2 TL Kakaobohnensplitter

4 Kabeljaufilets a' 150 g

40 g Butter

Pimentschaum:

150 ml H-Milch

½ TL gemahlener Piment

Salz



1. Kohl putzen und in Blätter zerlegen, dicke Blattrippen aus den Blättern schneiden. Blätter quer in 5 mm breite Streifen schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Wirsing in ein Sieb gießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und portionsweise mit den Händen sehr gut ausdrücken. Pastinaken putzen, schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln.
2. Öl und Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Pastinaken zugeben, 2 Minuten unter Rühren mitdünsten und mit Salz würzen. 5 EL Sahne zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten dünsten.
3. Restliche Sahne zu den Pastinaken geben und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Wirsing portionsweise unterrühren und erhitzen. Wirsing und Pastinaken am besten im Mixer fein pürieren. Püree erneut erhitzen und mit Salz und etwas Piment de Espelette abschmecken. Püree abgedeckt warm stellen.
4. Für den Kabeljau Pfeffer und Fleur de sel im Mörser fein zerstoßen. Kakaobohnensplitter zugeben und alles grob zerstoßen. Kabeljaufilets darin rundum wälzen. Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3 Minuten braten, herausheben und warm stellen.
5. Für den Pimentschaum Milch mit Piment und 1 Prise Salz erhitzen und mit einem elektrischen Milchaufschäumer aufschäumen. Kabeljau auf dem Wirsing-Pastinaken-Püree mit etwas Pimentschaum anrichten. Restliches Püree und restlichen Pimentschaum extra servieren.

Entenbrust mit Portweinsauce und Möhren

(für 2 Portionen)

Portweinsauce:

2 TL Zucker

50 ml Rotwein

150 ml roter Port

50 ml Entenfond

2 Stiele Thymian

Salz

1 TL Speisestärke

30 g Butter, eiskalt in Flöckchen

Möhrengemüse:

150 g Möhren

20 g Butter

50 ml Mineralwasser

Muskat, Zucker

Entenbrüste:

2 Entenbrüste a' 160 g

Pfeffer, Salz

2 Stiele Thymian



1. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Rotwein, Portwein und Entenfond auffüllen. Thymian zugeben und alles auf 100 ml einkochen lassen. Mit Salz würzen und mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden.
2. Für das Möhrengemüse Möhren putzen, schälen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Im kochenden Salzwasser 2 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Für die Entenbrüste die Haut mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden. Rundum mit Pfeffer würzen. Entenbrüste auf der Hautseite in eine Pfanne legen, stark erhitzen und die Hautseite knusprig braten. Brüste wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit der Hautseite nach oben auf Alufolie legen, mit Salz würzen, Thymian zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 10-12 Minuten garen.
4. Möhren mit Butter und Mineralwasser in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Muskat und 1 Prise Zucker würzen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze offen garen.
5. Portweinsauce aufkochen und die eiskalten Butterflöckchen mit einem Schneebesen einrühren. Nicht mehr kochen lassen !
6. Entenbrüste aus dem Backofen nehmen, 3 Minuten ruhen lassen. In Scheiben schneiden, mit Möhren und Sauce anrichten.

Süße Mini-Burger

(Zutaten für 25 kleine Mini-Burger)

Brioche-Teig:

15 g frische Hefe
75 ml lauwarme Milch
20 g Zucker
250 g Mehl
4 Eigelbe
60 g weiche Butter
1 Prise Salz
2-3 EL Sesam

Schokocreme:

100 ml Sahne
250 g klein gehackte gute Zartbitterschokolade, 70%
50 g weiche Butter

Obstbelag:

1 reife Mango
4 Kiwis
12 Erdbeeren
2 Äpfel
Saft von ½ Zitrone, 25 ml
25 Minzeblätter



1. Hefe in lauwarme Milch bröckeln und darin auflösen. Zucker und 80 g Mehl hinzufügen, zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen.
2. 170 g Mehl, 3 Eigelbe, 60 g weiche Butter und Salz hinzufügen und zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Weitere 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
3. Briocheteig in 25 gleich große walnussgroße Stücke teilen. Zu Bällchen rollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Nochmals zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. 1 Eigelb verquirlen, Teigkugeln damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 12-14 Minuten goldbraun backen.
4. Für die Schokoladencreme die Sahne aufkochen. Schokolade nach und nach einrühren. Erkalten lassen. Kalte Schokolade mit einem Handrührgerät cremig rühren, dabei weiche Butter untermischen. Creme in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen.
5. Für den Obstbelag die Mango schälen, längs an der Seite dünne Scheiben abschneiden. Gleich große Quadrate von 3x3 cm ausschneiden. Kiwis schälen, Erdbeeren putzen. Beides quer in Scheiben schneiden. Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Kleine Ringe aus den Apfelscheiben stechen. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
6. Brioches quer halbieren. Schokoladencreme in kleinen Tupfen auf die Schnittflächen spritzen. Je 1 Erdbeer-, Mango- und Kiwischeibe auf eine Briochehälfte legen. Dazu nach Belieben 1-2 Apfelringe und 1-2 Minzeblätter. Mit jeweils einer zweiten Briochehälfte belegen.